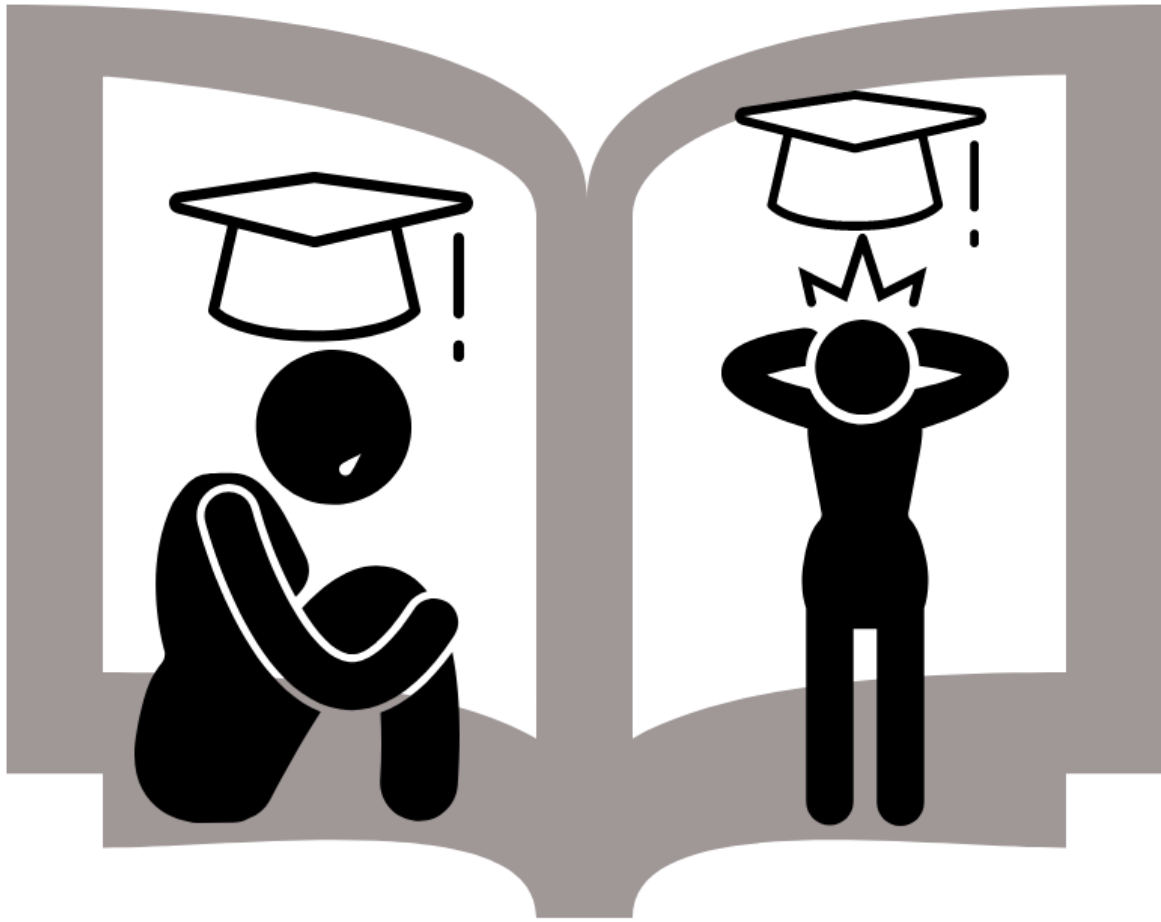


การศึกษากับความเครียด



ดร.มนัสวี ศรีนนท์

บทความเรื่องนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอเรื่องการศึกษาและความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนในวงการศึกษารื่องการศึกษานี้เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็มองเห็นความสำคัญและเป็นเรื่องที่ต้องมีและทำให้เกิดขึ้นในตนเอง ในทางตรงกันข้าม เรื่องความเครียดกลับไม่ใช่เรื่องที่ใครอยากมีและอยากให้เกิดขึ้น ภาพเกี่ยวกับการศึกษาที่ดูเหมือนจะเป็นเชิงบวกในแง่คิดของใครหลายๆ คน แต่ในความเป็นจริงของชีวิตคนในสังคมกลับพบว่า การศึกษาสามารถเป็นเชิงลบได้เช่นกัน การศึกษาไม่ว่าจะในระดับใดหรือนิยามว่าเป็นสิ่งที่ดีเพียงใด ก็ยังสามารถทำให้คนที่ศึกษาเล่าเรียนหรือเกี่ยวข้องกับการศึกษาเกิดความเครียด เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องนี้ การได้สะท้อนถึง อะไรคือการศึกษา และอะไรคือความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรม ย่อมทำให้ได้คำตอบที่สามารถรับรู้และยอมรับร่วมกันได้

การศึกษา คืออะไร

ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นถึงความหมายหรือความเป็นมาเกี่ยวกับการศึกษาว่าเป็นเรื่องสำคัญ หากไร้การศึกษา อาจกลายเป็นคนที่ไม่พึงประสงค์กับคนอื่นหรือสังคมได้ ในที่นี้การศึกษาจึงเป็นเรื่องที่เป็นเงื่อนไขในการพัฒนาคนและสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อพิจารณาถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น กลับพบว่าปัญหาหรืออุปสรรคนานาประการที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเราและสังคมเกิดขึ้นจากการศึกษาก็ได้เหมือนกัน จึงเกิดคำถามว่า **การศึกษาที่คนเราจัดการเรียนการสอนกันอยู่นี้คือการศึกษาที่แท้จริงหรือเป็นการศึกษาที่ถูกต้องแล้ว ใช่หรือไม่** หรือการจัดการเรียนการสอนที่ผ่านมาอันยังไม่ใช่การศึกษา เป็นได้เพียงแค่ระบบและกลไกที่คนเราสร้างขึ้นเพื่อส่งต่อบางสิ่งบางอย่างให้กับคนรุ่นต่อๆ ไปที่เราต้องการให้เขาสืบทอดเท่านั้น แต่เมื่อหันกลับมามองนิยามของการศึกษาที่นักปราชญ์แต่ละคนแสดงไว้แล้ว ก็ทำให้เห็นได้ว่าการศึกษานั้นมีความหมายอยู่หลายนัยมาก เช่น การศึกษา คือ การเรียนรู้ การศึกษา คือ การถ่ายทอดวัฒนธรรม การศึกษา คือ การสืบทอดแนวคิด จากรุ่นสู่รุ่น หรือแม้แต่การศึกษา คือ ธุรกิจ ที่เรียกกันว่า ธุรกิจการศึกษา การมองการศึกษาเป็นเรื่องของการได้และเสีย ได้แก่ การศึกษา คือ การลงทุน เมื่อลงทุนแล้วการขาดทุนหรือการได้กำไรน้อยถือว่าการเสี่ยงดังจะเห็นได้จากสภาพการณ์ทางการศึกษาของบ้านเราที่บางครั้งมองการศึกษาเป็นเรื่องที่ต้องทำให้ได้กำไร เป็นต้นว่าการเปิดหลักสูตรใหม่ หากขาดทุนหรือไม่มีการไถ่ถอนต้องถูกปิดหลักสูตร ทำให้ผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาเกิดความเครียดขึ้นมาได้ ตรงกันข้าม หากมองการศึกษาเป็นเพียงแค่เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาคนในสังคมให้เกิดการเรียนรู้หรือมีประสบการณ์ที่ดีที่จะใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตแล้ว การขาดทุนหรือการได้กำไรก็จะเป็นเรื่องไม่สำคัญไปเลย แต่น่าคิดว่า หากคนในสังคมได้นิยามการศึกษาไว้อย่างไรแล้ว ย่อมมีอิทธิพลต่อหลักการในการจัดการศึกษา การศึกษาที่สถาบันการศึกษาดำเนินการกันอยู่กำลังหันให้คนในสังคมไปทางทิศใด ? หากเป็นการศึกษาที่ทำให้คนในสังคมไม่มีความสุขหรือเกิดความทุกข์และเครียดมากขึ้น การศึกษาในลักษณะเช่นนี้จะยังคงได้รับการนิยามว่าเป็นการศึกษาอยู่หรือไม่ หรือแท้ที่จริงสภาพการศึกษาที่ผสมปนเปไปกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่อนุบาลนั้นคือการศึกษาแล้ว

ความเครียด คืออะไร

ความเครียด คือ อะไร ความเครียดเกี่ยวข้องกับการศึกษาได้อย่างไร หากการศึกษากับความเครียดไปด้วยกันได้เช่นนี้แล้ว คนในสังคมยังอยากที่จะศึกษาหาความรู้ต่อไปอีกหรือไม่ สันนิษฐานแบบคร่าวๆ จะเห็นได้ว่าการศึกษากับความเครียดย่อมจะไม่ใช่สิ่งเดียวกันแน่นอน สืบเนื่องจากการศึกษาต้องเป็นแนวบวก ส่วนความเครียดย่อมเป็นแนวลบ เพราะฉะนั้น เพื่อไม่ให้เกิดความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการศึกษาและความเครียด การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดให้ชัดเจน ย่อมเป็นการดี ดังจะเห็นได้จากที่ผู้รู้กล่าวถึงความเครียดไว้ต่างๆ ดังนี้ ความเครียด คือ ความผิดปกติทางร่างกาย ความเครียด คือ การที่สภาพจิตใจไม่สงบ ความเครียด คือ การหาทางออกไม่ได้ สรุปลแล้ว ความเครียดดูเหมือนว่าจะมีอยู่คู่กับคนเรา ส่วนความเครียดจะแสดงออกมาเป็นรูปธรรมในเชิงวัฏจักรและกายกรรมย่อมไม่น่าจะเป็นเรื่องที่ตี โดยความเครียดไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะคนที่ทำการศึกษาหรือนักวิชาการเท่านั้น แต่ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เรียกว่า คนมีการศึกษาสูงหรือไม่สูงก็เครียด คนที่ไม่ได้รับการศึกษาก็เครียดได้เหมือนกัน

การรู้ว่าคุณเครียดคืออะไรและเป็นเช่นไร ย่อมสามารถที่จะช่วยควบคุมความเครียดได้ ส่วนความเครียดจะเกิดขึ้นเพราะเกี่ยวข้องกับการศึกษา ก็คงไม่มีใครปฏิเสธ ดังว่านักศึกษาปริญญาโทเกิดความเครียดในการเรียนกระโดดตึกฆ่าตัวตาย ดังนั้น ความเครียดจึงไม่สามารถหลุดไปจากวงจรทางการศึกษาได้ ส่วนความเครียดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาก็มี ดังนั้น ความเครียดจึงควรถูกนิยามให้กว้างและหลากหลายเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกันในเรื่องความเครียดมากขึ้นนั่นเอง

วิเคราะห์และสรุปการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด

คนเรายิ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องความเครียดกับการศึกษากันตั้งแต่เกิดถึงตาย จึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป ควรเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายต้องให้ความสำคัญ เพราะเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อชีวิตและสังคม ดังจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีการฆ่าตัวตายหรือฆ่าคนอื่นตายเพราะการจัดการศึกษาหรือการศึกษาที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว การศึกษาควรจะทำให้คนเรามีความสุข ความเจริญก้าวหน้า ไร้ความเครียด แต่ตามสภาพความเป็นจริงที่ทุกคนเห็นกันอยู่ การศึกษาก็ไม่ได้สร้างปรากฏการณ์เชิงบวกให้กับชีวิตได้เสมอไป ในขณะเดียวกัน การศึกษาก็ได้ทำให้ชีวิตประสบพบเจอปัญหาที่มี ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเล่าเรียน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระดับใดก็ล้วนทำให้เกิดความเครียดสะสม เมื่อเรียนระดับประถมศึกษาหรือเรียนในระดับอุดมศึกษาก็มีความเครียดกันคนละแบบ ในที่นี้ ผู้เขียนจึงมีทัศนะว่า การศึกษาที่ดีหรือที่ควรจะเป็นนั้น ควรเป็นการศึกษาที่ช่วยทำให้ชีวิตห่างไกลจากความเครียด โดยการห่างไกลความเครียดนี้ไม่ใช่ว่าความเครียดจะหมดไปเลย เพียงแต่การศึกษาควรทำให้ผู้มีความเครียดสามารถจัดการกับความเครียดในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ ไม่ใช่จบการศึกษาสูงแล้วเกิดความเครียดไม่สามารถควบคุมความเครียดในตนเองได้ จนเป็นเหตุให้ทำร้ายตัวเอง สังคม และคนอื่นที่อยู่รอบข้าง จึงเข้าใจได้ว่าความเครียดกับการศึกษานี้ไม่น่าจะหนีห่างจากกันได้เลย เพียงแต่จะทำอย่างไรให้การศึกษาเล่าเรียนเป็นตัวบ่งชี้ให้เกิดความเครียดให้น้อยที่สุด ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางในการจัดการศึกษาเล่าเรียนของสถาบันการศึกษากับการลดสภาวะความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

1. สถาบันการศึกษาต้องมี ระบบปฏิบัติการที่ดีต่อผู้เกี่ยวข้อง

การจัดการศึกษาต้องเป็นการดำเนินการให้เป็นไปตามระบบ มีกฎเกณฑ์หรือระเบียบข้อบังคับที่เป็นเงื่อนไขในการทำงานร่วมกัน การติดต่อประสานงานระหว่างกันและกันของผู้ให้บริการกับผู้รับบริการก็ต้องชัดเจนและไม่เลือกปฏิบัติ การจัดการศึกษามีระบบปฏิบัติการอย่างไร ก็ต้องทำตามนั้น ส่วนผู้มารับบริการก็ต้องศึกษากฎกติกาข้อบังคับให้ดี เพื่อจะได้ศึกษาเล่าเรียนในสถาบันการศึกษาอย่างมีความสุขและไม่มีปัญหา

2. ผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาต้องมี ระเบียบวินัยที่ชัดเจน

ในฐานะที่เป็นหน่วยงานทางการศึกษา ที่มีผู้สนใจเข้ามาใช้บริการทางการศึกษา สถาบันทางการศึกษาทุกระดับชั้น ตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงปริญญาเอก ควรมีการบริหารจัดการการศึกษาอย่างเป็นระบบ ระเบียบ ทำตามกฎกติกาข้อบังคับซึ่งเป็นเงื่อนไขกลาง เป็นเงื่อนไขที่ต้องประพฤติปฏิบัติตามอย่างไม่มีข้อยกเว้น ทุกฝ่ายจะต้องบริหารจัดการตนเองให้เป็นไปตามกฎหมาย ไม่ละเมิดระเบียบวินัยที่ร่วมกันสร้างขึ้น ในที่สุด ความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาก็จะหมดไป

สรุปแล้ว การศึกษากับความเครียดนี้จะไม่เกิดขึ้นเลย หากสถาบันการศึกษาและผู้เข้ารับบริการทางการศึกษาได้เข้าใจในระบบและกลไกทางการศึกษา มีการรักษาระเบียบวินัย ข้อบังคับ ที่ทั้งสองฝ่ายตกลงกัน หากดำเนินการได้เช่นนี้ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ก็จะถูกขจัดออกไป การดำเนินงานการศึกษาทั้งหมดก็จะเต็มได้ด้วยความสะดวกสบาย รวดเร็ว ไร้ปัญหาการไม่เข้าใจในงานได้ทุกฝ่าย เต็มไปด้วยความถูกต้องและชัดเจน
